

# Người Chăm-sóc NSW

## Người Chăm-sóc là ai?

Người chăm-sóc là những thân-nhân và bạn hữu đang chăm-sóc cho những người bị khuyết-tật, bệnh tâm-thần, bệnh kinh-niên hoặc những người già yếu. Quý-vị có thể chăm-sóc cho chồng, vợ, cha mẹ, con cái, ông bà, cháu, chú bác, cô dì, một người hàng xóm hoặc một người bạn của mình. Việc chăm-sóc thì không phải lúc nào cũng dễ-dàng. Có thể có thật nhiều thắc-mắc mà quý-vị muốn hỏi, thí-dụ như:

- Tôi vừa trở thành người chăm-sóc – tôi phải bắt đầu từ đâu?
- Tôi có thể nhận được sự giúp-đỡ tài-chánh nào?
- Tôi có thể thổ-lộ với người khác về cảm-giác của tôi hay không?
- Những dịch-vụ nào có thể giúp-đỡ cho chúng tôi?
- Làm cách nào để tôi có thể gặp-gỡ những người như tôi?
- Làm thế nào để tôi sắp-xếp giữa việc chăm-sóc và những trách-vụ khác?
- Làm thế nào tôi có thể có lần tạm nghỉ để tiện lợi cả cho tôi và cho người do tôi chăm-sóc?
- Tôi có phải bỏ việc làm hay không?

## Có những dịch-vụ và sự hỗ-trợ nào dành cho tôi?

Sự giúp-đỡ có thể giúp quý-vị cũng như cho người do quý-vị chăm-sóc. Đây là một vài thí-dụ về các dịch-vụ:

- Nhóm Hỗ-trợ Người Chăm-sóc
- Trung-tâm Y-tế Cộng-đồng
- Dịch-vụ Thực-phẩm
- Giúp-đỡ Tại Nhà
- Bảo-trì & Sửa-chữa Nhà Cửa
- Nghỉ Giải-lao
- Di-chuyển
- Những Chương-trình Thiện-nguyện

## Carers NSW cung-ứng những gì?

- Thông-tin và Cố-vấn cho Người Chăm-sóc Chuyên ngành (Specialist Carer)
- Hỗ-trợ Tinh-thần
- Những Chương-trình Giáo-dục và Huấn-luyện
- Những Chương-trình Cố-vấn
- Tập Hỗ-trợ dành cho Người Chăm-sóc bằng NGÔN-NGỮ

# Người Chăm-sóc NSW

## Làm thế nào để liên-lạc với chúng tôi?

Quý-vị có thể liên-lạc với **Carers NSW** qua số **1800 242 636**. Nếu Tiếng Anh không phải là ngôn-ngữ chính của quý-vị, thì quý-vị có thể liên-lạc với chúng tôi qua TIS (Dịch-vụ Thông-ngôn và Phiên-dịch) qua số 13 14 50. Một cách khác là quý-vị có thể nhờ một thân-nhân hoặc nhân-viên thay mặt cho quý-vị để liên-lạc với chúng tôi. Nếu thân-nhân của quý-vị chỉ giúp được vào ban đêm, thì quý-vị có thể để lại lời nhắn qua máy nhắn-tin của chúng tôi với tên, số điện-thoại của quý-vị và ngôn-ngữ mà quý-vị nói, và chúng tôi sẽ gọi lại cho quý-vị với một thông-ngôn-viên.

## Làm thế nào để tôi khiếu-nại?

Nếu quý-vị là một người chăm-sóc thì quý-vị có thể có quan-hệ với nhiều người, nhiều dịch-vụ và nhiều tổ-chức khác nhau để giúp-đỡ quý-vị trong những trách-vụ về việc chăm-sóc. Đôi khi những vấn-nạn có thể xảy ra, và đó là điều mà quý-vị muốn than-phiến. Khi có một điều nào không công-bằng, hoặc quý-vị tin rằng quý-vị hoặc người do quý-vị chăm-sóc đã bị đối-xử một cách vô lý, thì quý-vị có quyền nêu ra để vấn-nạn ấy được sửa đổi. Nếu như quý-vị không chắc, thì xin liên-lạc với **Carers NSW** qua số **1800 242 636** để thảo-luận về trường-hợp đặc-biệt của quý-vị.